Hélène BAH

L'écriture thérapie

© Groupe Eyrolles, 2008
ISBN : 978-2-212-54037-6

EYROLLES

Sommaire

Introduction 1

PREMIÈRE PARTIE

Les principes

Chapitre I : L'Écriture Résolutive 9
Se décaler de soi-même 9
Écrire et lire, autrement 10
Devenir successivement écriveur, lecteur, décideur 12
Mode d'emploi de l'ouvrage 17

Chapitre II : La spécificité du geste d'écrire 19
Écrire… Et pourquoi pas plutôt taper ? 20
« Pas la peine d'écrire à la main, j'ai un ordinateur » 20
« Avec l'ordinateur, c'est tout de suite au propre » 21
Écrire… Et pourquoi pas plutôt parler ? 24
« Parler à quelqu'un, c'est plus facile » 24
« Moi, j'était pas très bon a l'écrit » 26
Écrire… Et pourquoi pas plutôt agir ? 29
« Trêve de blabla : de l'action ! » 29
« Je n'aime pas raconter ma vie » 31

© Groupe Eyrolles

DEUXIÈME PARTIE
La méthode

Chapitre I : Le courage de s'écrire 37
Préliminaires 37
Hors-d'œuvre 37
Les conditions matérielles 38
Les consignes d'écriture 40
Le premier pas 43
Faire un plan : bon plan ou pas ? 43
Faire bon usage des modèles 46
Changer de décor pour libérer la parole 48
L'invention d'un monde 52
Je/Il, ou comment vous présenter 52
Eux, ou comment les présenter 56
Les lieux et les temps 63
La recherche de la vérité 69
La dernière main 81

Chapitre II : La patience de se lire 87
Préliminaires 87
L'écriveur est mort, vive le lecteur ! 87
Lecteur de soi : un vrai défi 91
Les manœuvres d'approche 92
Les gestes de l'analyse 94
L'écoute du texte 94
Le respect de la cohérence 99
La (re)découverte d'un monde 104
Les lieux et les temps 104
Les gens 110

© Groupe Eyrolles

L'engagement de l'écriveur 114
Et pour ceux qui n'ont vraiment pas le temps… 116

Chapitre III : La joie de se déterminer 121
Préliminaires 121
La reformulation 125
« Miroir, gentil miroir… » 125
Problèmes et solutions : un couple infernal 129
L'appropriation 136
Le pouvoir de décider 136
Le sujet de l'entreprise 144
L'ancrage 151
L'affirmation de votre expérience 151
Repères, individuels et collectifs 154
Pour un pilotage de soi-même 159

Conclusion 163

Index des noms propres 167

© Groupe Eyrolles